

เรื่อง มะเขือม่วง



รายละเอียด

มะเขือม่วง ชื่อสามัญ Eggplant

มะเขือม่วง ชื่อวิทยาศาสตร์ Solanum melongena L. จัดอยู่ในวงศ์มะเขือ (SOLANACEAE)

สมุนไพรมะเขือม่วง มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า มะเขือกะโกแพง, มะเขือจาน, มะเขือจาวมะพร้าว, มะเขือห้าม้า, มะ

แขว้ังคม เป็นต้น

ลักษณะของมะเขือม่วง

- **ต้นมะเขือม่วง** จัดเป็นพืชล้มลุกหรือไม้พุ่มที่มีความสูงประมาณ 1-1.5 เมตร ลำต้นมีขนนุ่มปกคลุมอยู่ทั่วไปและอาจมีหนามเล็ก ๆ แต่ไม่มากนัก สามารถออกดอกและผลได้ตลอดทั้งปี ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด
- **ใบมะเขือม่วง** ใบเป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ ออกสลับข้างกัน ลักษณะของใบเป็นรูปค่อนข้างกลม ปลายใบแหลม โคนใบเบี้ยว ส่วนขอบใบหยักหรือเป็นคลื่น ท้องใบมีขนหนาสีเทา
- **ดอกมะเขือม่วง** ออกดอกเดี่ยวหรือออกเป็นช่อตามซอกใบ ดอกเป็นดอกแบบสมบูรณ์เพศ มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2-3 เซนติเมตร ดอกมีกลีบสีเขียวเลี้ยงหนาแข็งประมาณ 4-5 แฉก โคนเชื่อมติดกันเป็นรูปกรวย ปลายแยกเป็นกลีบดอก 5 กลีบ กลีบดอกเป็นสีม่วง มีลักษณะเป็นรูปดาว และดอกจะบานประมาณ 2-3 วัน
- **ผลมะเขือม่วง** ผลมีลักษณะกลมรียาวทรงหยดน้ำ ผิวผลเรียบเป็นสีม่วง ขนาดของผลขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ลักษณะของผลอาจจะกลมเป็นรูปไข่หรือกลมยาว โดยมีขนาดยาวตั้งแต่ 4-30 เซนติเมตร สีผลอาจจะมีสีเขียวหรือหลายสี โดยอาจจะมีสีขาว เหลือง เขียว แดงม่วง หรือดำ ส่วนภายในผลจะมีเมล็ดจำนวนมาก เมล็ดมีขนาดเล็กและเป็นสีน้ำตาล

หมายเหตุ : มะเขือโดยทั่วไปแล้วจะแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ **มะเขือม่วงเล็ก** (ผลทรงยาวป้อม มีความยาวประมาณ 4 นิ้ว ผลเป็นสีม่วงอ่อนปนลายเขียวขาว เนื้อในนุ่ม กินดิบมีรสขมเล็กน้อย เมื่อสุกจะมีรสหวาน นิยมนำมากินเป็นผักสดหรือผักต้มแถมกับน้ำพริกและเครื่องจิ้มต่าง ๆ หรือนำมาหั่นเฉียงเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วชุบแป้งทอด) และ **มะเขือม่วงใหญ่** (เป็นมะเขือนำเข้า เนื้อในแน่นและละเอียดกว่ามะเขือม่วงเล็ก ไม่มีเมล็ด และแทบไม่มีรสชาติ คนไทยนิยมกันน้อย โดยส่วนใหญ่จะนำมาทำอาหารประเภทผักหรือหั่นชุบแป้งทอด)

สรรพคุณของมะเขือม่วง

1. ดอกสดหรือดอกแห้ง นำมาเผาให้เป็นเถ้า แล้วบดให้ละเอียด ใช้เป็นยาแก้ปวดฟัน (ดอก)
2. ผลแห้งมีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะ (ผลแห้ง)
3. ลำต้นหรือรากใช้ต้มกินเป็นยาแก้บิด หรือจะนำใบแห้งมาป่นให้เป็นผงใช้เป็นยาแก้โรคบิดก็ได้เช่นกัน (ลำต้น, ราก, ใบแห้ง)
4. ช่วยแก้อาการตกเลือดในลำไส้ (ผลแห้ง)
5. ใบแห้งใช้เป็นยาแก้ปัสสาวะขัด (ใบแห้ง)

6. ช่วยรักษาโรคหนองใน (ใบแห้ง)
7. ผลสดใช้เป็นยาพอกบริเวณที่เป็นแผลอักเสบ ฝีหนอง หรือโรคผิวหนังเรื้อรังและผดผื่นคัน (ผลสด)
8. ลำต้นหรือรากนำมาคั้นเอาน้ำใช้ล้างแผลทำเปื่อย (ลำต้น, ราก)
9. ผลแห้งใช้ทำเป็นยาเม็ดแก้ปวด (ผลแห้ง)

หมายเหตุ : วิธีการใช้ผลตาม [1] ให้นำผลมะเขือม่วงมาปรุงเป็นอาหารรับประทานประมาณวันละ 1-2 ลูก

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของมะเขือม่วง

- สารสำคัญที่พบในมะเขือม่วง ได้แก่ Flamonoid, กรดฟีนอลิก, ไฟโทสเตอรอล, ไกลโคแอลคาลอยด์, แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- จากการศึกษาในสัตว์ทดลองพบว่าการดื่มน้ำมะเขือทุกวัน สามารถช่วยลดระดับไขมันในเลือดและเสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดได้

ประโยชน์ของมะเขือม่วง

1. ในด้านการนำมาประกอบอาหาร ส่วนใหญ่แล้วจะนำผลดิบมาเผารับประทานร่วมกับน้ำพริก หรือผานเป็นชิ้นชุบแป้งทอดกรอบก็อร่อยดี ส่วนอาหารญี่ปุ่นก็จะมีมะเขือม่วงเป็นส่วนประกอบเกือบทุกเมนู
2. มะเขือม่วงอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายชนิด โดยคุณค่าทางโภชนาการของมะเขือม่วง ต่อ 100 กรัม จะประกอบไปด้วย พลังงาน 24 แคลอรี, โปรตีน 1 กรัม, ไขมัน 0.2 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 5.7 กรัม,ใยอาหาร 0.8 กรัม, เถ้า 0.6 กรัม, วิตามินเอ 130 หน่วยสากล, วิตามินบี1 10 มิลลิกรัม, วิตามินบี2 0.05 มิลลิกรัม, วิตามินบี 3 0.6 มิลลิกรัม, แคลเซียม 30 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 0.6 มิลลิกรัม, ฟอสฟอรัส 27 มิลลิกรัม, โซเดียม 4 มิลลิกรัม, โพแทสเซียม 223 มิลลิกรัม
3. สีม่วงที่เห็นในผลมะเขือม่วง เกิดจากสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งมีความสามารถในการต้านอนุมูลอิสระได้สูงกว่าวิตามินซีหลายเท่า การรับประทานมะเขือม่วงเป็นประจำจึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยเสริมให้ร่างกายต่อต้านเชื้อโรค และช่วยสมานแผลได้ดี^[2]
4. สารแอนโทไซยานินในมะเขือม่วงมีฤทธิ์ขยายเส้นเลือด จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและอัมพาตได้ด้วย การใส่มะเขือม่วงลงในอาหารต่าง ๆ จึงเป็นที่ให้คุณค่าทางยาเพิ่มกับคุณค่าทางอาหาร
5. มะเขือม่วงเป็นพืชผักเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่งที่ปลูกได้ง่าย ให้ผลผลิตดี เก็บเกี่ยวได้นาน และปัจจุบันสามารถส่งออกได้

คำสำคัญ : มะเขือม่วง



ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-10

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1702&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology